



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【8月28日（金）の献立】

牛乳 きつね丼 大根のみそ汁

冷凍みかん



2学期の給食が始まりました。最初の給食は、^{あぶら あ}油揚げやたまねぎなどの野菜を^{あまから}甘辛く煮たものをごはんにかけて食べるきつね丼です。油揚げを使った料理には、「きつね」という名前がついていることがあります。昔は農業をする上で、きつねが^{ゆうえき}有益な動物とされていたため、きつねのために油揚げをお供えしていたそうです。きつねが油揚げを好んで食べたことから、きつねは油揚げが好きというイメージが定着したと言われています。

さて、今日はきつねに関するクイズです。

クイズ：きつねはなぜ有益な動物とされていたのでしょうか。

<1> 稲につく害虫を食べるから

<2> 田んぼにいるねずみを食べるから

<3> 田植えを手伝ってくれるから

今日のクイズの答え・・・<2>田んぼにいるねずみを食べるからでした。きつねは春になると山から下りて、ねずみを食べ、秋になると山にかえっていくとされました。



ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

【8月31日（月）の献立】

牛乳 ゆかりごはん すいとん

ちくわの天ぷら



今日の給食では、9月1日の防災の日に合わせて、すいとんを取り入れました。すいとんは、一品で様々な栄養がとれて、食べると体が温まる料理で、戦争中や災害時に食べられてきました。

例年ですと、学校でも引き渡し訓練があったり、地域でも様々な訓練が行われたりします。日頃から、最低でも3日分の食料や水、簡易トイレなどを備蓄しておくのが大切です。

今日のクイズは防災の日に関するクイズです。

クイズ：防災の日は、ある災害が起きたことから制定されました。それは何だったのでしょうか。

<1> ひがしにほんだいしんさい
東日本大震災

<2> い せ わんたいふう
伊勢湾台風

<3> かんとうだいしんさい
関東大震災

今日のクイズの答え・・・<3>関東大震災でした。1923年（大正12年）9月1日に発生しました。台風の多い時期でもあるので、災害に備えるという意味もあります。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月1日（火）の献立】

牛乳 ^{くろざとう}黒砂糖パン マカロニのクリーム煮
ウィンナーとコーンのソテー



今日の主食のパンは、^{くろざとう}黒砂糖^ねを練り込^こんでいます。黒砂糖は、さとうきびのしぼり汁を煮つめて、冷やし固めたものです。^{せいせい}精製した白い砂糖と比べると鉄やカルシウムなどのミネラルを多く含んでいます。

マカロニのクリーム煮のマカロニは、イタリアの代表的なパスタの一つです。マカロニは小麦粉に40～50℃の湯を加えて十分にこねた後、強い圧力で小さい穴から押し出し、乾燥させて作ります。押し出すときの穴の形によって^{かいがら}貝殻や花など様々な形や大きさの製品ができます。

さて、今日は砂糖に関するクイズです。

クイズ：世界で一番多く砂糖が生産されている国はどこでしょうか。

<1> ブラジル

<2> インド

<3> タイ

今日のクイズの答え・・・<1>ブラジルでした。過去のプランテーション開発を

背景に今も多く砂糖が生産されています。2位はインドです。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月2日（水）の献立】

牛乳 トマトカレー

こだいらなし
小平梨

今日の主食のトマトカレーは、市内の生徒が家庭科の課題の中で考えた料理です。いつもの給食のカレーにトマトの^{みずにかんづめ}水煮缶詰とオールスパイス、クミン、コリアンダー、カルダモンといったスパイスを加えました。仕上げに風味を補うガラムマサラを加えています。「ガラム」は「熱い（辛い）」、「マサラ」は「混ぜたもの」という意味の言葉で、数種類のスパイスを混ぜ合わせたミックススパイスです。

デザートには、小平市内産の梨を使用しました。

さて、今日は梨に関するクイズです。

クイズ：梨の栽培に適した土地はどのような土地でしょうか。

<1> 沼地

<2> 水はけのよい土地

<3> 山地

今日のクイズの答え・・・<2>水はけのよい土地でした。梨は、関東ローム層など水はけのよい土地に適した作物です。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月3日（木）の献立】

牛乳 コッペパン キャロットポタージュ

ウィンナーのチリソース ハムとキャベツのソテー



今日のキャロットポタージュには、北海道産のにんじんを粒がなくなるまですりつぶしたものとにんじんジュースを使用しています。1人当たり約2分の1本のにんじんが入っています。

ウィンナーのチリソースのチリソースは、しょうが、にんにく、たまねぎをみじん切りにしたもの、ケチャップ、トウバンジャンなどで作りました。トウバンジャンは、そら豆を^{はっこう}発酵させて作る^{から}辛い^{ちょうみりょう}調味料です。

さて、今日のクイズはにんじんに関するクイズです。

クイズ：実際にはないにんじんの色はどれでしょうか。

<1> 黄色

<2> 紫色

<3> 青色

今日のクイズの答え・・・<3>青色でした。黄色、紫色の他、白、赤のにんじんがあります。カロテンやリコピン、アントシアニンといった^{しきそ}色素が含まれています。



ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

【9月4日（金）の献立】

牛乳 ^{マーボー} 麻婆きのこ丼

^{こだい} 小平ぶどう



今日の^{マーボー}麻婆きのこには、干しいたけ、エリンギ、しめじの3種類のきのこを使用しました。きのこは、名前がついてないものも含めると世界には5000種類以上存在するといわれています。その中で食用としているのは200種類程度だそうです。毒のあるきのこが多く存在しますので、自分で判断して食べるのはやめておきましょう。

デザートは、小平市内産のぶどうを使用しました。

今日のクイズはきのこに関するクイズです。

クイズ：きのこは自然界の^{ぶんかいしゃ}分解者といわれています。きのこは何類と呼ばれているでしょうか。

<1> シダ植物

<2> ^{きんるい}菌類

<3> ウィルス

今日のクイズの答え・・・<2> ^{きんるい}菌類でした。きのこやかびなどの菌類は、生物の^{しがい}死骸

や^{ゆうきぶつ}フンなどの有機物を^{むきぶつ}無機物に^{ぶんかい}分解する^{ぶんかいしゃ}分解者です。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月7日（月）の献立】

牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁

さんまのかば焼き



鶏ごぼう汁のごぼうは、^{かんこく}韓国や^{たいわん}台湾などでも古くから食べられていますが、他の国ではあまり食べられていない食材です。

主菜は秋の^{しゅん}旬の魚の一つ、さんまをかば焼き風に仕上げました。

^{こめこ}米粉をまぶして油で揚げ、^あしょうゆ、みりん、砂糖で作った甘辛いたれをかけました。今年の夏、さんまは不漁で、解禁後の初日の漁獲量は、約21kgと大変少なく、過去最低を記録しました。国産のさんまは入手できませんでしたので、今日は台湾産を使用しています。

さて、今日のクイズはさんまに関するクイズです。

クイズ：次のうち、さんまについて正しいものはどれでしょうか。

<1> ^{じゅみょう}寿命は10年程度である

<2> うろこがない

<3> 胃がない

今日のクイズの答え・・・<3>胃がないでした。さんまには、胃がなく、短い腸があり、30分程度で消化・排泄するそうです。寿命は2年程度で、うろこはあります。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月8日（火）の献立】

牛乳 野菜あんかけ焼きそば

きゅうりとささみのサラダ ヨーグルト



今日の主食は、たけのこ、にんじん、白菜、たまねぎ、さやえんどうなど約120g程度の野菜を使った野菜あんかけ焼きそばです。

厚生労働省は、1食に1皿分70g、1日で5皿分350gの野菜を使った料理をとることが推奨^{すいしょう}しています。前回めんがすくなかった^{すいしょう}ので、増やして欲しいというリクエストがありましたので、今回は量を増やすために個包装^{こほうそう}の中華麺^{ちゅうかめん}にしました。

サラダには、きゅうり、大根、にんじん、鶏ささみを使用しました。

さて、今日のクイズは鶏ささみに関するクイズです。

クイズ：鶏ささみについて正しいのはどれでしょうか。

<1> 脂肪が少ない

<2> 脂肪が多い

<3> 鶏もも肉の内側にある

今日のクイズの答え・・・<1>脂肪が少ないでした。鶏ささみは、むね肉の裏側に

ついている部位^{ぶい}で、鶏肉の部位の中で最もたんぱく質を多く含んでいます。

ランチタイムズ



【A コース】

小平市立学校給食センター

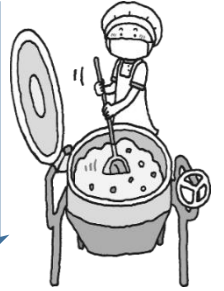
栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

【9月9日（水）の献立】

牛乳 枝豆と梅の混ぜごはん

かきたま汁 さけのごまみそ焼き



今日は9月9日の重陽ちょうようの節句せっきうに合わせて、菊の花の形をした黄色いかまぼこと菊の花に見立てた黄色い卵を使用し、かきたま汁を作りました。重陽の節句は旧暦の9月9日で、新暦では10月の中旬に当たります。菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、被きせ綿わたといって、重陽の節句の前日に菊の花に綿わたをかぶせておき、翌朝に菊の露つゆや香りを含んだ綿で身体を清めたりすると長生きできるとされていました。

さて、今日のクイズは重陽の節句に関するクイズです。

クイズ：元々は旧暦の9月9日でしたが、新暦に行われるようになった

日本のお祭りはどれでしょうか。

- <1> 秋田竿燈かんとうまつり
- <2> 青森ねぶたまつり
- <3> 長崎おくんち

今日のクイズの答え・・・<3>長崎おくんちでした。10月7日から9日に例年は開催されています。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となっています。



小平市立学校給食センター

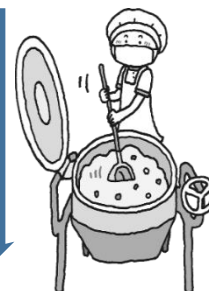
栄養教諭 仲川 佑季子
栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月10日（木）の献立】

牛乳 ごはん にくどうふ 肉豆腐

ひじきの煮つけ もちアイス



今日の主菜のにくどうふ肉豆腐は、たまねぎ、白菜、にんじんなど甘みある野菜と豆腐とうふをかつおだし、砂糖さとう、しょうゆなどでじっくりと煮込にこみしました。たまねぎは、元々糖度とうどの高い野菜なのですが、辛味成分が強いために、生のままでは甘味をあまり感じない野菜です。加熱すると、辛味成分が分解され、細胞壁さいぼうへきが壊こわれて甘味成分が流出するため、甘さを感じるようになります。

さて、今日のクイズはたまねぎに関するクイズです。

クイズ：たまねぎを切っているときに目が痛くなりますが、どのようにすると目が痛くなくなりやすいでしょうか。

- <1> たまねぎを冷蔵庫で保管する
- <2> たまねぎを常温で保管する
- <3> たまねぎを洗わずに切る

今日のクイズの答え・・・<1>たまねぎを冷蔵庫で保管するでした。目が痛くなる原因

となるりゅうか硫化アリルは、常温で多く発生するので、冷やしておくといいです。



ランチタイムズ

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

【9月11日（金）の献立】

ミルクコーヒー ミルクパン

ハンガリアンシチュー ツナコーンサラダ



今日の飲み物のミルクコーヒーは、牛乳分が95%以上で、甘さ控えめになっています。苦いと感じる人もいるかもしれません。

主菜のハンガリアンシチューは、東ヨーロッパの国の一つ、ハンガリーのグヤーシュというシチューに似せて作った料理です。

ハンガリーの食文化で特徴的なのが、パプリカです。現地のパプリカは、日本で見かける黄色や赤色の大きなパプリカとは違い、ししとうや唐辛子に見た目が似ているそうです。

さて、今日のクイズはハンガリーに関するクイズです。

クイズ：ハンガリーの首都はどこでしょうか。

<1> ウィーン

<2> ブダペスト

<3> アムステルダム

今日のクイズの答え・・・<2>ブダペストでした。ウィーンはオーストリアの首都、

アムステルダムはオランダの首都です。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月14日（月）の献立】

牛乳 ごはん ^{ごもくじる}五目汁さばのたつた^あ揚げ

今日の汁物の^{ごもくじる}五目汁の「五目」は、五種類の材料に限らず、魚や肉、野菜など様々な材料を使用していることをいいます。今日も五種類ではなく、豚肉、にんじん、こんにゃく、ごぼう、じゃがいも、たけのこ、長ねぎ、小松菜といった八種類の材料を使用しています。かつおだしで材料を煮て、みそで味付けをし、暑い季節ですので、^{いちみ}一味^{とうがらし}唐辛子を加え、少し辛味を加えました。

さて、今日のクイズは^{しちみとうがらし}七味唐辛子に関するクイズです。

クイズ：一味唐辛子は唐辛子のみで作られていますが、七味唐辛子には、七種類の材料が入っています。次のうち、七味唐辛子に入っているものを選んでください。

<1> こしょう

<2> ひじき

<3> みかんの皮を乾燥させたもの

今日のクイズの答え・・・<3>みかんの皮を乾燥させたものでした。^{ちんぴ}陳皮といいます。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月15日（火）の献立】

牛乳 鶏肉と野菜のうま煮^{どん}井

もやしのサラダ プリン



今日の鶏肉と野菜のうま煮井には、鶏肉と野菜をしょうゆ、砂糖、酒、みりんで甘辛く味付けしています。煮物はうま煮、煮しめ、^に含め煮の3つに大きく分類されます。うま煮は、肉や魚と付け合わせの野菜を濃いめの味で似たものです。煮しめは、煮汁の中に数種類の野菜を取り合わせて煮ます。含め煮は、薄味のたっぷりのだしで煮たもので、煮た後に煮汁につけておき、十分に味を含ませます。

さて、今日は煮物に関するクイズです。

クイズ：煮しめはある日本の伝統的な行事の料理に欠かせません。

それはどの行事でしょうか。

<1> ^{おおみそか}大晦日

<2> お正月

<3> ^{ななくさ}七草

今日のクイズの答え・・・<2>お正月でした。三が日の間は火を使わないので、日持ちのする煮しめが適しているとのことでした。

ランチタイムズ

【9月16日（水）の献立】

牛乳 コッペパン 青大豆のシチュー

イタリアンサラダ パイン



【Aコース】

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代



今日の青大豆のシチューには、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもといった定番の材料の他に、青大豆をすりつぶしたものを加えました。前回給食で提供したときには、青大豆のみ加えたのですが、少し豆の風味が強かったので、甘みのあるクリームコーンも加えました。青大豆は黄大豆に比べると脂肪分が少なく、^{とうしつ}糖質が多いため、甘味があるのが特徴です。青大豆のほうが、黄大豆よりも栽培が難しく、病気にかかりやすいため、価格も高いです。

さて、今日は青大豆に関する問題です。

クイズ：青大豆をきなこにしたものは何とよばれているのでしょうか。

<1> うぐいすきなこ

<2> ずんだきなこ

<3> だだちゃきなこ

今日のクイズの答え・・・<1>うぐいすきなこでした。ずんだは、枝豆をゆでてすり

つぶして味付けをしたものです。だだちゃ豆は山形県庄内^{しょうない}地方特産の枝豆です。

ランチタイムズ

【9月17日（木）の献立】

牛乳 わかめごはん こだいらめざましみそ汁

ししゃもの天ぷら



【Aコース】

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

今日の「こだいらめざましみそ汁」は、小平市内の小学校・中学校の共通メニューです。^{た ま こだいらほけんじょ}多摩小平保健所では、9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間として、「朝食の欠食率を下げる」「野菜の摂取量を増やす」ことを目標に掲げています。毎年、9月の給食では、「こだいらめざましスープ」を提供してきましたが、今年はより家庭でも作りやすいみそ汁にしました。鶏肉と野菜がたっぷり入った汁物になっています。

さて、今日のクイズは朝ごはんに関するクイズです。

クイズ: 次のうち、朝ごはんに必ず食べたほうが良いのはどれでしょうか。

<1> ごはん、パンなどの主食

<2> 肉、たまご、魚などを使用した主菜

<3> 果物

今日のクイズの答え・・・<1>ごはん、パンなどの主食でした。まずは、脳の大事な栄養源であるブドウ糖を多く含む主食をとりましょう。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月18日（金）の献立】

牛乳 ごはん キムチチゲ

ちゅうかふうたまごや
中華風卵焼き

キムチチゲは、朝鮮半島で食べられている辛い鍋料理です。基本的には、一人分の小さい小鍋で作ることが多いそうです。最近お店で見かける「スンドゥプチゲ」の「スンドゥプ」とは、韓国の豆腐の名前です。豆乳に凝固剤を加えた後、そのまま固めたもので、日本でいうところの「おぼろ豆腐」です。給食では、煮崩れを防ぐために、木綿豆腐を水切りしたものを使用しています。

中華風卵焼きには、食感のよいたけのこ、きくらげを使用しました。

さて、今日のクイズはキムチに関するクイズです。

クイズ：次のうち、キムチについて正しいものはでしょうか。

< 1 > カクテキは白菜を材料にしたキムチである

< 2 > 韓国のキムチの種類は50種類程度である

< 3 > 唐辛子を使わないキムチがある

今日のクイズの答え・・・< 3 > 唐辛子を使わないキムチがある。カクテキは、大根を材料にしたキムチです。韓国のキムチは180種類以上あるといわれています。

ランチタイムズ

【9月23日（水）の献立】

牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁

ホキの野菜あんかけ



【A コース】

小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代



今日のみそ汁には、カロテンたっぷりのかぼちゃを使用しました。

かぼちゃが収穫されるのは、夏から^{しよしゅう}初秋にかけてです。収穫してすぐにおいしく食べられるものもあれば、2、3ヶ月ほど貯蔵したほうがおいしいものもあります。収穫してすぐにおいしいのは、そうめんかぼちゃやズッキーニなどのペポかぼちゃの仲間です。私たちがかぼちゃとしてよく食べている種類のものは、貯蔵している間に熟成し、デンプンが糖に変わり甘みが増すそうです。

さて、今日のクイズはかぼちゃに関するクイズです。

クイズ：日本一多くかぼちゃを生産している都道府県はどこでしょうか。

< 1 > 北海道

< 2 > 鹿児島県

< 3 > 茨城県

今日のクイズの答え・・・< 1 >北海道でした。日本で生産されるかぼちゃの約50%

が北海道で生産されています。2位は鹿児島県、3位は茨城県です。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月24日（木）の献立】

牛乳 𪛗^{かて}うどん（袋^{ふくろ}うどん、つけ汁、ゆで野菜）

ささ 笹かまぼこの天ぷら おはぎ



今日の主食は、小平市の郷土料理の一つ「𪛗^{かて}うどん」です。昔の小平はほとんど水田がなかったため、あわ、ひえ、小麦などを栽培していました。お正月やお盆^{ぼん}、お彼岸^{ひが}など親戚^{しんせき}が集まる大切な行事の際には、小麦を使った手打ちうどんを食べてきました。

今年は、9月19日から25日が秋のお彼岸にあたりますので、給食でも𪛗^{かて}うどんとおはぎを取り入れました。小豆は秋に収穫されます。小豆の収穫時期に合わせて、皮が硬くなった頃の春のぼたもちはこしあん、秋のおはぎは豆の皮を残したつぶあんを用います。

さて、今日のクイズは𪛗^{かて}うどんに関するクイズです。

クイズ：「𪛗^{かて}」とはどういうものでしょうか。

< 1 > ねぎ、しそなどの薬味

< 2 > 季節のゆで野菜

< 3 > 油揚げなどの汁の具材

今日のクイズの答え・・・< 2 > 季節のゆで野菜でした。薬味とは別のものになります。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月25日（金）の献立】

牛乳 シーフードピラフ

ピリ辛^{から}トマトスープ 鶏肉のママレード焼き

今日のピラフには、えび、いか、ほたて貝といったシーフードを使用しました。シーフードは、食用の魚貝^{ぎょかい}、海藻類^{かいそう}のことをいいます。

ピリ辛^{から}トマトスープの辛味はトウバンジャン^{からみ}という中国発祥^{はっしょう}の辛い調味料を使用しました。にんにく、セロリー^{こうみ}といった香味野菜と青ピーマンの風味が特徴です。

鶏肉のママレード焼きは、こしょう、しょうゆ、白ワイン、にんにく、ママレードに鶏肉をつけこんで焼きました。

さて、今日のクイズはママレードに関するクイズです。

クイズ：次のうち、ママレードの原料はどれでしょうか。

< 1 > いちご

< 2 > あんず

< 3 > 夏みかんなどのかんきつ類

今日のクイズの答え・・・< 3 > 夏みかんなどのかんきつ類でした。今回使用したママレードの原料は、夏みかん、いよかん、ゆずの三種類です。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月28日（月）の献立】

牛乳 ごはん うち豆汁

豚肉のレモンしょうゆ醤油

今日の汁物に使用したうち豆は、日本海側の豪雪地帯の保存食の一つです。水でもどした大豆を石臼いしうすの上にのせて、木槌きづちでつぶして製造します。普通、大豆を料理に使用したい時には、使用する前日から水戻しをしておき、1時間以上ゆでる必要がありますが、うち豆はそのまま使用することができ、15分程度でやわらかく煮えます。

豚肉のレモンしょうゆ醤油は、豚肉を油で揚げて、しょうゆ、みりん、砂糖、レモン果汁で作ったたれをからめました。

さて、今日のクイズはレモンに関するクイズです。

クイズ：レモンの生産量が最も多い都道府県はどこでしょうか。

< 1 > 愛媛県

< 2 > 広島県

< 3 > 和歌山県

今日のクイズの答え・・・< 2 > 広島県でした。続いて2位愛媛県、3位和歌山県です。

日本全体の流通量では、外国産が多く、国産のレモンは2割程度しかありません。



小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子

栄養士 山越 奈々代

ランチタイムズ

【9月29日（火）の献立】

牛乳 鮭のクリームスパゲティ

野菜サラダ ピーチゼリー



今日の主食は、生鮭、ベーコン、野菜をホワイトソースで味付けした鮭のクリームスパゲティです。鮭は脂質が少なめで、たんぱく質、ビタミンDが豊富な食材です。ビタミンDは、体内で血中のカルシウムを骨に運ぶ働きをします。成長期でカルシウムを多くとる必要がある中学生の皆さんには、ぜひ食べてもらいたい食材の一つです。

デザートは、桃を使ったゼリーです。

さて、今日のクイズは桃に関するクイズです。

クイズ：桃は切った後、そのままにしておくと茶色く変色しますが、何が原因で変色するのでしょうか。

< 1 > 酸素によって酸化するため

< 2 > さいぼうへき細胞壁が破壊は かいされるため

< 3 > 水分が失われるため

今日のクイズの答え・・・< 1 >酸素によって酸化するためでした。桃にはポリフェ

ノールが含まれており、空気中の酸素にふれると酸化して、茶色くなります。

ランチタイムズ

【9月30日（水）の献立】

牛乳 こうや豆腐 高野豆腐の卵とじ丼

わかめと大根のサラダ 冷凍みかん



【A コース】
小平市立学校給食センター

栄養教諭 仲川 佑季子
栄養士 山越 奈々代

今日の主食は、鶏肉、たまねぎなどの野菜と高野豆腐^{こうや豆腐}などをおだし、しょうゆ、砂糖などで煮た後に、たまごでとじた高野豆腐の卵とじ丼です。高野豆腐は、豆腐を小さく切って、寒い屋外で凍らせ乾燥させたものです。元々は、高野山^{こうやさん}のお寺の宿坊で作っていたことから名前がついています。

わかめと大根のサラダには、しゃきしゃきとした食感のよい三陸産の冷凍のわかめを使用しました。

さて、今日のクイズは高野山^{こうやさん}に関するクイズです。

クイズ：高野山は何県にあるでしょうか。

< 1 > 奈良県

< 2 > 京都府

< 3 > 和歌山県

今日のクイズの答え・・・< 3 >和歌山県でした。標高約900mにある盆地に位置

しています。平安時代に弘法大師・空海が開いた真言密教^{しんごんみつぎょう}の聖地です。